

---

# Chatová podpora

---

## AKTUALITA čtvrtek 21/12 2023

Vzhledem k situaci na FF UK byl tento chat aktuálně dočasně doplněn o kolegyně a kolegy psychology a krizové interventy, z poraden UK, ale i od jinud, služby jsou rozšířeny i časově.

### PROVOZ CHATU:

Čtvrtek 21/12 do 24:00

Pátek 22/12 od 7:00 do 24:00

Sobota 23/12 od 7 do 23:00

Neděle 24/12 od 7 do 12:00

Pondělí 25/12/2023

1/1/2024 od 9:00 do 18:00

Úterý 2/1/2024 - sobota 6/1/2024 (včetně) od 15:00 do 22:00

Neděle 7/1/2024 od 18:00 do 20:00

Pondělí 8/1 - pátek 31/1 (včetně) od 18:00 do 20:00

Služba je dostupná na [TOMTO ODKAZU](#) v chatovém okně vpravo dole.

**Další informace a pokračování služby doplníme podle využití chatu.**

*Během studia čeká na studující spousta výzev, které by si přáli s někým sdílet. Někdy je však těžké najít naslouchající, chápaní a nesoudící ucho ve svém bezprostředním okolí.*

### STUDENTSKÁ CHATOVÁ PEER PODPORA - Od 15. 11. 2023

#### **POZOR: Nejedná se o profesionální krizovou linku!**

Studentští peer poradci nemohou řešit akutní stavy, jako silné stavy úzkosti, paniky, deprese, **sebepoškozující či sebevražedné tendence**.

**Pokud se s něčím takovým potýkáte** je nutné se **OBRÁTIT NA ODBORNOU KRIZOVOU SLUŽBU** mimo univerzitu. Naši vyškolení studující vám s těmito situacemi nemohou pomoci a nemají k tomu dostatečné kompetence

Studentská chatová peer podpora je **bezplatná online služba dostupná všem studujícím UK**, kteří hledají oporu v náročné životní situaci, na kterou nechtějí být sami. Může být užitečným zdrojem pro ty, kteří hledají podporu a pomoc od svých vrstevníků.

Služba je dostupná vždy v **pracovních dnech mezi 18. a 20. hodinou** na [TOMTO ODKAZU](#) v chatovém okně vpravo dole.

#### **Službu mohou využít například studující Univerzity Karlovy, kteří:**

- potřebují pomoc s učením, time managementem, motivací ke studiu
- mají potíže s orientací v systému univerzity, např. ohledně tvorby rozvrhu nebo komunikace s vyučujícími
- potřebují pomoci s orientací v systému podpůrných organizací, ať už na univerzitě nebo mimo ni
- se cítí osamělí nebo izolovaní
- potřebují podporu v souvislosti s osobními nebo akademickými problémy

Na chatovou podporu se může studující obrátit i tehdy, kdy si není jist, zda je pro něj tato služba vhodná; pracovníci chatu jsou schopni případně **přesměrovat na jiné odborné služby**.

Studující, kteří v rámci chatu poskytují podporu, byli **vyškoleni** v aktivním naslouchání a svým spolužákům a spolužačkám mohou nabídnout anonymní, bezpečný prostor prostřednictvím bezplatné chatové aplikace. Zaškolení studující, nedávají unáhlené rady, nesoudí, nevnucují své názory. Jsou připraveni poskytnout svou pozornost a empatická slova všem spolužákům a spolužačkám, kteří cítí, že je pro ně náročné nebo nemožné nalézt ve svém okolí pochopení ve své aktuální situaci.

Všechny konverzace uskutečněné prostřednictvím chatové podpory jsou důvěrné. Služba je **anonymní**.

**Pakliže cítíte, že by Vám tato služba mohla pomoci, neváhejte napsat. Jsme tu pro Vás.**

**Tým studentské chatové peer podpory: Mgr. Anna Vozková, Ph.D. & Mgr. Štěpánka Myslík Janusová**